

POLA GERAK DOMINAN DALAM PEMBELAJARAN SENAM DI SD KELAS BAWAH

Oleh

F. Suharjana

Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNY

Abstrak

Senam merupakan alat pendidikan yang bertujuan memperkaya pengalaman gerak sebanyak-banyaknya serta meningkatkan kesegaran jasmani para peserta didik. Pembelajaran senam di sekolah dasar melalui pola gerak dominan serta pengembangannya dengan tugas gerak yang disesuaikan dengan dunia anak-anak, yaitu dunia yang penuh dengan fantasi, imajinasi, keinginan bergerak dan juga bermain yang mereka lakukan sesering mungkin.

Anak sekolah dasar kelas bawah (kelas I, II, dan III) pembelajaran senam diarahkan kepada pola gerak dominan dalam senam yang meliputi: statik, mendarat, meloncat/melompat, gerak berpindah, berputar dan mengayun. Melalui pola gerak dominan, guru penjas akan lebih mudah melakukan perbaikan-perbaikan gerak dengan melihat sumber kesalahan gerak dan sekaligus mengadakan perbaikan gerak yang salah. Demikian juga secara bertahap keterampilan fisik dan intelektual anak mulai dibentuk.

Pembelajaran masing-masing pola gerak dominan tersebut diperlukan petunjuk pengamanan, petunjuk pengajaran dan kegiatan pendahuluan, agar pembelajaran bisa berjalan lancar sesuai dengan tahapan penguasaan keterampilan gerak dominan. Penguasaan pola gerak dominan penting bagi anak sekolah dasar sebagai landasan gerak senam yang sebenarnya dengan tingkat kesulitan yang tinggi.

Kata Kunci: Pola gerak dominan, Pembelajaran, Senam

Belajar senam bagi anak sekolah dasar merupakan alat untuk mencapai perkembangan menyeluruh, meliputi: fisik, mental, sosial, emosional dan moral.

Pembelajaran senam di sekolah dasar bertujuan memperkaya pengalaman gerak sebanyak-banyaknya serta meningkatkan kesegaran jasmani para peserta didik (Sayuti Syahara, 2005:1). Senam merupakan elemen penting dalam kurikulum pendidikan jasmani di sekolah dasar, karena membentuk bagian besar dari program dasar. Aip Syarifuddin (1992:99) menyatakan bahwa penekanan pelaksanaan pendidikan jasmani di Sekolah Dasar adalah senam, sedang di Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama dan Sekolah Lanjutan Tingkat Atas adalah atletik.

Banyak sekali macam dan jenis senam yang berkembang saat ini, tetapi senam di sekolah khususnya sekolah dasar mempunyai sasaran dan tujuan yang khusus. Sasarannya yaitu anak-anak usia sekolah dasar, sedangkan tujuannya untuk perkembangan menyeluruh sesuai dengan karakteristik anak sekolah dasar yang meliputi aspek pertumbuhan dan perkembangan anak yang dirangsang melalui kegiatan-kegiatan yang bertema senam, seperti dikemukakan oleh Iain Adams (1988:24), bahwa dengan menggunakan pendekatan senam pendidikan untuk pembelajaran dasar keterampilan tubuh akan memberi banyak kesempatan untuk mencapai tujuan pendidikan di SD.

Guru pendidikan jasmani perlu memahami bahwa senam di sekolah dasar bukanlah senam yang bersifat perlombaan dengan tingkat kesulitan yang tinggi, serta memerlukan peralatan yang sulit didapat serta mahal harganya dan harus dilakukan di dalam ruangan khusus senam. Pemikiran yang demikian adalah keliru. Senam di sekolah dasar prinsipnya yaitu membelajarkan pola gerak dominan dalam senam, serta pengembangannya yang disesuaikan dengan tingkat perkembangan kemampuan siswa. Sehingga dalam pelaksanaannya tidak akan dijumpai gerakan-gerakan seperti pada perlombaan senam di PON, SEA Games, Asean Games maupun Olimpiade. Di samping itu peralatannyapun juga cukup sederhana saja, kita bisa buat sendiri dengan bahan yang ada atau kalau

memungkinkan bisa membeli yang harganya relatif murah. Fasilitas yang ada di sekeliling sekolah juga bisa kita manfaatkan, sehingga pembelajaran senam di sekolah dasar tetap bisa kita laksanakan di masing-masing sekolah.

Pola Gerak Dominan Dalam Senam

Pola gerak dominan dalam senam merupakan dasar atau landasan untuk semua keterampilan gerak senam yang lebih sulit atau merupakan batu loncatan dalam mengembangkan semua keterampilan senam. Belajar senam bagi anak sekolah dasar, terutama bagi mereka yang samasekali belum pernah melakukan senam sesungguhnya dengan tingkat kesulitan yang cukup tinggi, haruslah didasari melalui belajar keterampilan pola gerak dominan terlebih dahulu. Rusli Lutan (2004 : 7) menyatakan bahwa pengembangan kemampuan berolahraga pada usia sekolah dasar lebih banyak ditekankan kepada mengembangkan unsur kemampuan fisik secara menyeluruh (multilateral), dan keterampilan teknik dasar yang dominan yang merupakan dasar bagi keterampilan teknik berolahraga. Dengan menguasai pola gerak yang dominan di dalam senam, diharapkan anak memiliki dasar gerak yang kuat untuk pengembangan senam yang sesungguhnya dengan tingkat kesulitan yang tinggi nantinya.

Menurut Agus Mahendra (2001 : 15) bahwa pembelajaran senam dengan pola gerak dominan mempunyai beberapa keuntungan, diantaranya yaitu:

- a. Guru akan berkonsentrasi pada pola gerak kunci tentang kegiatan atau keterampilan yang harus dikuasai murid. Variasi dan tingkat kesulitan akan ditambahkan setelah landasan bangunan keterampilan dari setiap pola gerak dominan dikuasai.
- b. Pembelajaran pola gerak dominan dapat lebih disesuaikan dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak, sehingga anak akan merasa kalau tugas geraknya tidak terlalu sulit, tetapi tetap menantang dan menyenangkan.

- c. Pembelajaran pola gerak dominan menekankan keterkaitan antar berbagai keterampilan. Keterkaitan tersebut akan memudahkan guru untuk menentukan bagian-bagian penting yang diamati dalam pembelajaran yang bisa dipergunakan untuk banyak keterampilan.
- d. Untuk setiap pola gerak dominan yang dilakukan, selalu terdapat persyaratan kemampuan fisik yang perlu dimiliki. Pembelajaran pola gerak dominan dengan menekankan urutan dari yang sederhana ke yang lebih sulit akan memungkinkan guru untuk memperhatikan persyaratan kemampuan fisik anak untuk setiap kegiatan.
- e. Kerangka pembelajaran pola gerak dominan memungkinkan guru untuk merencanakan program yang seimbang. Guru dapat memilih kegiatan-kegiatan yang tepat dari setiap pola gerak dominan, atau membaginya menurut kebutuhan. Misalnya dua atau tiga pola gerak dominan dalam satu pembelajaran, dan sisanya pada pembelajaran berikutnya.

Menurut Sayuti Syahara (2005 : 25) ada enam pola gerak dominan dalam pembelajaran senam, yaitu: (1) Statik (static), (2) Mendarat (landings), (3) Meloncat/melompat (springs), (4) Gerak berpindah (locomotion), (5) Berputar (rotation), (6) Mengayun (swings)

Sesuai dengan karakteristik anak usia sekolah dasar, maka pembelajaran senam melalui pola gerak dominan ini sangat cocok diberikan kepada anak sekolah dasar kelas bawah yaitu kelas I sampai kelas III sebagai dasar atau pondasi, sedangkan untuk kelas IV sampai kelas VI sudah bisa dibelajarkan pengembangan dari pola gerak dominan, seperti yang dikemukakan oleh Suhantotro (1986:12) bahwa secara fisiologis sistem dalam badan anak-anak belum berkembang, sehingga belum dapat diberikan aktivitas jasmani yang berat seperti pada anak yang telah mengalami pubertas. Hal senada juga dikemukakan oleh Dangsin Moeloek (1984:24) bahwa system faal

anak yang masih muda belum berkembang sebaik system anak usia remaja dalam memenuhi keperluan untuk aktivitas fisik yang berat.

Pembelajaran Senam Kelas I Sampai Kelas III

Menurut J. Hartoto dan Tomolius (2002:12) bahwa sesuai dengan karakteristik anak SD kelas bawah, pendidikan jasmani diberikan dalam bentuk olahraga modifikasi. Sehingga senam pun juga dalam bentuk modifikasi. Beberapa bentuk gerak modifikasi dalam senam ini erat hubungannya dengan pola gerak dominan dalam senam, yaitu:

1. Statik (Static)

Yang dimaksud dengan posisi statik adalah semua posisi tubuh yang dibuat dalam keadaan bertahan atau diam. Statik pada dasarnya bukan gerakan, tetapi dalam pembelajaran senam, sikap ini masuk ke dalam katagori gerakan senam.

Posisi statik dapat dibedakan ke dalam tiga katagori, yaitu:

a. Bertumpu.

Adalah posisi statik yang dilakukan dalam keadaan bahu lebih tinggi dari alat.

b. Menggantung.

Adalah posisi statik yang dilakukan dalam keadaan posisi bahu lebih rendah dari alat.

c. Keseimbangan.

Adalah posisi statik yang dilakukan pada daerah tumpuan yang sempit.

Perlu menjadi bahan pertimbangan dalam pembelajaran senam, bahwa posisi statik merupakan dasar dari semua gerakan mengayun dan semua gerakan memindahkan badan.

Efisiensi gerakan dalam senam sangat tergantung dari kemampuan anak untuk dapat membatasi dan mengendalikan gerakan tubuh yang tidak perlu terjadi. Untuk memperoleh sikap tubuh yang baik dan tepat, anak harus bisa merasakan bagaimana tubuhnya terasa sedemikian kaku dan tidak mudah menjadi

lembek. Semua itu dapat diperoleh melalui sejumlah kegiatan yang statik. Sebagai contoh, sikap lilin membutuhkan kaku tubuh.

2. Mendarat (Landings)

Mendarat diartikan sebagai penghentian gerak yang terkontrol dari tubuh yang melayang pada saat turun. Dari keenam pola gerak dominan yang ada dalam senam, mendarat merupakan pola gerak yang paling penting, karena kemampuan dalam hal mendarat akan menjamin keselamatan, dan mendarat merupakan kegiatan yang paling umum dalam senam serta menjadi penentu keberhasilan dari hampir setiap elemen senam. Semua gerakan senam beserta setiap pola geraknya, misalnya: mengayun, malayang, rotasi, dan posisi statis, akan berakhir pada sikap mendarat. Teknik mendarat yang salah akan menjadi sumber cedera. Dalam senam kompetitif, mendarat merupakan salah satu aspek yang mendapat penilaian dari juri.

Saran pada saat mendarat:

- a. Mendarat yang empuk, setiap pendaratan harus dapat diredam dan sedapat mungkin dilakukan dalam waktu yang cukup lama.
- b. Momentum setiap pendaratan harus dapat diredam oleh seluruh bagian tubuh.

Cara mendarat salah, jika pendaratan dilakukan dari ketinggian pada lantai yang keras, badan kaku, serta anak berhenti secara mendadak, sehingga pada prosesnya gaya akan berbenturan dengan sejumlah persendian khususnya pada bagian pinggang.

Cara mendarat benar, jika pendaratan dilakukan dari ketinggian pada matras yang relatif empuk, mendarat dengan ujung telapak kaki, dilanjutkan dengan tumit dan persendian kaki, persendian lutut dan pinggul dibengkokkan, sehingga gerakan ini sekaligus akan meredam semua gaya dalam mendarat.

Ada empat katagori dalam pendaratan, yaitu:

- 1). Mendarat dengan kaki
- 2). Mendarat dengan tangan
- 3). Mendarat dengan diiringi putaran

4). Mendarat dengan punggung (bukan merupakan bahan kajian)

Pembelajaran Keterampilan Mendarat Dengan Kaki

a. Petunjuk

- Jangan menekuk lutut lebih dari sudut 90 derajat
- Gerakan mendarat seperti akan duduk di atas kursi
- Bagian kaki yang pertama mendarat adalah ujung telapak kaki, diikuti dengan tumit dan persendian kaki (ankle), lutut dan pinggul dibengkokkan
- Kedua kaki direntangkan selebar bahu
- Tumit jangan sampai memantuk/terangkat dari lantai

b. Latihan Pendahuluan

- Gerakan-gerakan menjinjit atau naikan tumit, kemudian turunkan kembali ke lantai, disertai membengkokkan lutut sedikit.
- Ulangi gerakan di atas dengan lompatan, dan secara bertahap naikan ketinggian lompatannya.

c. Latihan Pengembangan

Apabila teknik dasar mendarat dengan kaki sudah dikuasai, kemudian mencoba mencari variasinya, diantaranya sebagai contoh:

- Merubah ketinggian awal lompatan (dari tempat yang lebih tinggi)
- Merubah arah lompatan (mendarat ke depan dan ke belakang)
- Merubah bentuk atau sikap tubuh sewaktu di udara (lurus ke jongkok)

Pembelajaran Keterampilan Mendarat dengan tangan

a. Petunjuk

- Awal mendarat adalah dengan sentuhan jari tangan diikuti dengan ujung telapak tangan depan, ujung telapak tangan belakang, serta diikuti dengan membengkokkan siku.
- Kedua tangan menumpu selebar bahu.
- Purarkan kepala ke samping.

b. Latihan Pendahuluan

- Menjatuhkan badan ke depan dari sikap berlutut sampai sikap bertumpu menggunakan depan lutut, jari tangan menyentuh lantai lebih dahulu, diikuti dengan ujung telapak tangan depan, ujung telapak tangan belakang, serta diikuti dengan membengkokkan siku.
- Ulangi gerakan di atas dengan menambah kecepatan menjatuh secara bertahap.

c. Latihan Pengembangan

Apabila teknik dasar mendarat dengan tangan sudah dikuasai, kemudian mencoba mencari variasinya, diantaranya sebagai contoh:

- Merubah ketinggian (dari tempat yang tinggi ke tempat yang lebih rendah)
- Merubah arah mendarat (membelakangi pendaratan)

Pembelajaran Keterampilan Mendarat dan Berputar

a. Petunjuk

- Guling belakang melewati bahu.
- Kedua tangan ditempatkan di lantai dengan jari tangan mengarah ke depan, dan siku dibengkokkan.
- Kepala ditundukkan ke arah lutut, pandangan ke arah lutut saat menyentuh lantai.
- Jangan berikan pembelajaran ini sebelum anak dapat melakukan guling ke belakang dengan baik.

b. Latihan Pendahuluan

- Berbaring terlentang, sentuhkan lutut ke lantai di samping kanan, samping kiri, dan di atas kepala.
- Awali gerakan dari sikap jongkok pada matras yang miring, jatuhkan badan ke belakang, tangan menumpu di lantai, berguling pada punggung, angkat kedua lutut melewati kepala dan lanjutkan ke lantai bagian samping badan sampai sikap berlutut.
- Seperti gerakan di atas tetapi dilakukan di matras yang datar.

c. Latihan Pengembangan

Seperti gerakan di atas, tetapi diawali dari sikap berdiri, kemudian berjongkok dan guling belakang melewati bahu.

3. Meloncat/Melompat

Meloncat/melompat merupakan bentuk gerakan yang dapat memindahkan tubuh dengan cepat. Gerakan ini menuntut kekuatan yang digabung dengan kecepatan, yang sering disebut power. Jenis lompatan/lompatan dalam senam dapat dibedakan dari caranya memilih bagian tubuhnya sebagai alat pelontar, yaitu:

- Dua kaki
- Satu kaki
- Dua tangan dan dua kaki

Kegiatan meloncat/melompat dapat dibagi ke dalam dua katagori, yaitu:

a. Meloncat/melompat tanpa bantuan.

Petunjuk Pembelajaran:

- Sebelum pembelajaran meloncat/melompat diberikan, teknik pendaratan yang baik harus sudah dikuasai anak.
- Take off harus dilakukan dari lutut yang sedikit dibengkokkan, sedangkan togok harus dalam sikap yang tegak.
- Pada saat take off, lengan diayunkan ke depan atas.

b. Meloncat/melompat dengan bantuan

Petunjuk Pembelajaran:

Sama dengan meloncat/melompat tanpa bantuan, tetapi tolakan dilakukan dari: papan yang miring, lembaran karet, maupun mini trampolin. Tetapi yang perlu diingat bahwa alat ini hanya dapat digunakan apabila si anak sudah dapat meloncat dan mendarat dengan baik.

4. Gerak Berpindah (locomotion)

Locomotion merupakan gerakan yang berulang-ulang memindahkan tubuh, anggota tubuh, atau gerak tubuh yang menyebabkan tubuh berpindah tempat. Gerakan ini mengharuskan tubuh untuk mengerahkan tenaga internal

(kontraksi otot) yang menggeser titik berat tubuh sehingga menyebabkan kehilangan keseimbangan, dan segera mengembalikannya.

Gerak locomotion dapat dibagi dalam empat bagian, yaitu:

- a. Locomotion pada kedua kaki, seperti:
 - berlari
 - melompat
 - melangkah
- b. Locomotion dari sikap bertumpu, seperti:
 - Menirukan gerakan binatang: ulat ukur, buaya, kepiting, dan sebagainya.
 - Gerak locomotion bertumpu di atas alat senam, seperti palang sejajar dan kuda pelana.
 - Gerak locomotion menggantung, misalnya naik tambang dan menggantung di palang sejajar sambil bergerak.

5. Berputar (rotation)

Pola gerak dominan berputar ini dilakukan melalui putaran yang bersumber dari :

- a. Poros longitudinal, yaitu putaran yang terjadi akan memungkinkan tubuh berputar secara memanjang, misalnya : Guling Balok.

Petunjuk Pembelajaran:

- Berbaring lurus sepanjang mungkin, dan badan harus benar-benar kaku.
- Putaran pinggul bergerak bersama dengan bahu.
- Putaran bias ke kiri atau ke kanan.
- Bagian atas kepala tidak boleh menyentuh matras, karena akan menekan bagian leher anak.

- b. Poros Transversal, yaitu putaran yang terjadi akan memungkinkan tubuh berputar ke depan dan ke belakang, misalnya:

Berguling ke Depan Jongkok

Petunjuk Pembelajaran:

- Sikap membulat.
 - Guling depan dari sikap jongkok pada bidang miring.
 - Dekatkan dagu ke dada, letakkan tangan ke lantai selebar bahu.
 - Lihat ke belakang melalui kedua tungkai.
 - Pertahankan sikap jongkok kaki sepanjang gulingan.
- c. Poros Medial, yaitu putaran yang terjadi akan memungkinkan tubuh berputar ke arah anterior dan posterior, misalnya: Meroda
- Petunjuk Pembelajaran:
- Sebagai pembentukan gerakan bunny hop ke samping dengan bangku rendah.
 - Secara bertahap pinggul ditinggikan.
 - Meroda diatas garis lingkaran kecil.
 - Meroda diatas garis lurus.
 - Urutan tumpuan di lantai: tangan – tangan – kaki – kaki.
 - Kedua tungkai harus diluruskan.
 - Setiap bagian tubuh harus berada pada garis lurus.

6. Mengayun (swings)

Kegiatan-kegiatan pendahuluan merupakan dasar utama dari pembentukan keterampilan mengayun, yaitu berbagai macam pegangan, serta posisi tubuh selama menggantung dan menumpu. Ada dua macam ayunan, yaitu:

- a. Mengayun dari sikap menggantung.

Petunjuk Pembelajaran:

- Lengan dan tungkai harus lurus.
- Kepala dalam posisi mengikuti atau netral.
- Jaga jangan sampai terjadi lengkungan pada pinggul.
- Mengatur kembali saat puncak/akhir ayunan ke belakang.

- b. Mengayun dari sikap bertumpu.

Petunjuk Pembelajaran:

- Sebagai pembentukan kekuatan otot-otot tangan, lengan dan bahu, misalnya jalan kepiting.

- Bahu harus dibawa ke depan.
- Pertahankan badan dengan kaku dan seluruh tubuh diluruskan.
- Siku sedikit dibengkokkan sewaktu mengayun ke depan.

KESIMPULAN

Senam untuk anak-anak sekolah dasar lain dengan senam untuk perlombaan seperti yang ada di klub-klub. Tujuan pembelajaran senam di sekolah dasar yaitu memberikan dasar atau landasan yang kuat tentang sikap dan gerak agar siswa nantinya dapat bersikap dan bergerak secara efektif dan efisien. Materi pembelajaran senam di sekolah dasar kelas bawah (kelas I, II, dan III) adalah pola gerak dominan yang ada di senam.

Guru pendidikan jasmani hendaknya paham akan hal ini, sehingga diharapkan tidak salah persepsi dalam memberikan pembelajaran senam. Guru tidak boleh menuntut prestasi gerak seperti yang ada di klub-klub senam, melainkan hanya sebatas pada pemberian materi pola gerak dominan dalam senam.

Pola gerak dominan yang dimaksud adalah: statik, mendarat, melompat/melompat, gerak berpindah, berputar, dan mengayun.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mahendra. (2001). *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar Sebuah Pendekatan Pembinaan Pola Gerak Dominan*. Jakarta: Depdiknas Dirjen Dikdasmen.
- Aip Syarifuddin dan Muhadi. (1992). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti P2TK.
- Dangsina Moeloek. (1984). *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

- Hartoto, J. dan Tomolius. (2002). *Pembelajaran Penjas dan Gaya Pengajaran Di Sekolah Dasar*. Yogyakarta.
- Iain Adams dan Rahantoknam, B.E. (1988). *Senam Suatu Pendekatan Pemahaman*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti P2TK.
- Rusli Luthan, dkk. (2004). *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Jakarta: Depdiknas Dirjen Dikdasmen.
- Sayuti Syahara. (2005). *Pembelajaran Senam dan Aktivitas Ritmik*. Jakarta: Depdiknas Dirjen Dikdasmen.
- Suhantoro. (1986). *Manual Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Dinas Kesehatan DKI.

